

ДАРИЯ КАРР

ВСЯ ЖИЗНЬ В ГОЛОВЕ

ТРЕВОГА:
КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ
ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНУТРИ :
ПРАКТИКИ ДЛЯ ПОИСКА
ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ
УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ
ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ
ДНЕВНИК СПОКОЙСТВИЯ
КАРТУ БЕЗОПАСНОСТИ
ПЛАН ПРАКТИКИ НА 14 ДНЕЙ

Дария Карр

Вся жизнь в голове.

**Тревога: как вернуть себе
чувство безопасности.**

*<https://litres.ru/74297057>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Тревога умеет уносить нас далеко вперед: в возможные проблемы, неприятные разговоры, плохие новости и события, которых еще нет. Мы начинаем проживать будущее заранее, пытаясь всё предусмотреть и получить гарантию, которой невозможно обладать.

«Вся жизнь в голове. Тревога: как вернуть себе чувство безопасности» — практическая книга о том, как возвращать внимание из тревожных сценариев в настоящий момент, замечать сигналы тела, отличать факты от предположений и постепенно формировать внутреннюю опору.

За 14 дней вы познакомитесь с простыми практиками возвращения в «здесь и сейчас», научитесь работать с тревожными мыслями, дыханием, телесными ощущениями и неопределенностью, а также создадите собственный ритуал возвращения к себе.

Тревога живет в будущем. Безопасность находится в настоящем.

Содержание

Введение. Почему тревога забирает нас из настоящего	5
Неделя 1. Вернуться из будущего в настоящее	11
День 1. Что происходит со мной, когда я тревожусь	12
День 2. Тревога живет в будущем	16
День 3. Где я сейчас?	21
День 4. Тело знает, что происходит сейчас	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Дария Карр

Вся жизнь в голове.

**Тревога: как вернуть себе
чувство безопасности.**

**Введение. Почему тревога
забирает нас из настоящего**

Тревога умеет незаметно переносить нас туда, где нас еще нет. Мы можем сидеть дома с чашкой чая, идти по знакомой улице, разговаривать с близким человеком или просто лежать в своей постели, а внутри в это время уже разворачивается совсем другая жизнь — та, которая еще не произошла и, возможно, никогда не произойдет. Мы прокручиваем возможный разговор, заранее представляем неприятную новость, мысленно перебираем последствия ошибки, пытаемся предугадать чужую реакцию и снова возвращаемся к одному и тому же вопросу: «А что, если всё пойдет не так?»

В такие моменты настоящее постепенно отодвигается на второй план. В комнате всё еще тихо, за окном идет обычный день, тело находится здесь, рядом лежат привычные вещи, но внимание уже занято будущим. Причем тревога редко пред-

лагает нам приятные варианты. Она почти всегда показывает то, что может причинить боль, лишит нас контроля или поставить в ситуацию, к которой мы окажемся не готовы.

На самом деле у тревоги есть понятная причина. Она появилась не для того, чтобы сделать нашу жизнь тяжелее, а для того, чтобы помогать нам замечать возможную опасность и готовиться к ней заранее. Мозг постоянно собирает информацию о происходящем вокруг и пытается понять, что может случиться дальше. Когда существует реальная угроза, такая способность оказывается очень полезной: мы замечаем опасность, мобилизуемся и действуем.

Сложность начинается тогда, когда система, созданная для защиты, продолжает работать даже там, где прямо сейчас защищаться не от чего. Мозгу бывает трудно смириться с неопределенностью, поэтому он начинает просчитывать варианты один за другим, словно если достаточно долго думать о возможной проблеме, получится предотвратить ее появление. Так рождается ощущение, будто постоянное беспокойство помогает держать жизнь под контролем.

Можно часами думать о том, что произойдет завтра, пытаться предугадать разговор через неделю или мысленно проживать событие, которое случится через несколько месяцев. При этом тело реагирует на эти мысли вполне реально: меняется дыхание, напрягаются мышцы, ускоряется сердцебиение, становится трудно расслабиться. Для организма воображаемая угроза тоже может ощущаться как что-то, к че-

му необходимо подготовиться.

И тогда возникает странное состояние: внешне ничего не происходит, но внутри уже приходится справляться с тем, чего еще нет.

Особенно трудно бывает потому, что тревога редко говорит: «Давай просто подумаем о плохом». Она звучит гораздо убедительнее. Она предлагает подготовиться, проверить еще раз, просчитать еще один вариант, представить самый неприятный исход, найти способ предотвратить его. Иногда это действительно помогает решить конкретную проблему, однако довольно быстро поиск решения превращается в бесконечное возвращение к одному и тому же.

«А вдруг?»

«А если?»

«Что, если я не справлюсь?»

«А если что-то случится?»

И чем больше внимания мы отдаем этим вопросам, тем реальнее становится созданное ими будущее.

При этом важно помнить одну простую вещь: мысль о событии не является самим событием. То, что вы представили неприятный разговор, еще не означает, что он состоится. То, что вы почувствовали страх перед возможной потерей, еще не означает, что потеря произойдет. Будущее остается будущим, каким бы подробным ни был сценарий, который уже успел возникнуть в голове.

А настоящее устроено иначе.

В настоящем есть конкретная комната, в которой вы находитесь. Есть поверхность под ногами или спиной, воздух, которым вы дышите, звуки вокруг, температура, свет, положение тела. Есть то, что происходит с вами именно в эту минуту, без предположений о том, что произойдет через час, завтра или через год.

Именно поэтому одним из главных навыков этой книги станет возвращение в настоящее.

Мы будем учиться замечать момент, когда внимание снова уносит нас вперед, в возможные события и бесконечные сценарии, и мягко возвращать его туда, где мы действительно находимся. Для этого не понадобится убеждать себя, что всё обязательно будет хорошо, потому что такие обещания невозможно дать ни себе, ни кому-либо еще. Нам понадобится научиться смотреть на происходящее честно и задавать себе другой вопрос: **что происходит прямо сейчас?**

Где я?

Что я вижу?

Что слышу?

Что чувствует мое тело?

Есть ли опасность в эту минуту?

И если прямо сейчас опасности нет, можно позволить себе заметить это.

Не потому, что в будущем ничего плохого никогда не случится, а потому, что в эту конкретную минуту вам не нужно проживать будущее заранее.

Эта книга будет постепенно возвращать вас к этому опыту — к ощущению пространства вокруг, к дыханию, к телу, к тишине, которая становится заметна, когда мы перестаем каждую секунду искать следующий возможный сценарий. Мы будем учиться оставаться в настоящем даже тогда, когда тревога уже появилась, потому что безопасность не всегда начинается с того, что тревога исчезает. Иногда она начинается с момента, когда мы перестаем убегать вслед за ней.

У настоящего есть одна особенность, которую легко забыть: оно не требует от нас заранее решить всю жизнь.

В нем можно сделать только то, что действительно существует сейчас. Выпить воды. Открыть окно. Почувствовать ступни на полу. Сделать спокойный выдох. Посмотреть вокруг. Ответить на сообщение. Отложить решение до завтра. Позволить себе несколько минут ничего не исправлять.

Постепенно из таких маленьких возвращений складывается новый опыт: я могу находиться в настоящем, даже когда будущее остается неизвестным. Я могу замечать тревогу и не становиться ею. Я могу чувствовать напряжение и оставаться рядом с собой. Я могу не знать, что произойдет дальше, и при этом продолжать жить этот день.

Возможно, именно здесь начинается настоящее чувство безопасности — не в обещании, что впереди никогда не будет сложностей, а в способности оставаться с собой в том, что происходит сейчас.

Тревога живет в будущем. Безопасность находится

в настоящем.

И сейчас самое время вернуться туда, где вы действительно находитесь.

Неделя 1. Вернуться из будущего в настоящее

Первая неделя посвящена самому важному навыку, который будет проходить через всю книгу: замечать момент, когда тревога уводит вас из того, что происходит сейчас, в события, которые еще только могут произойти. Мы будем постепенно учиться распознавать этот переход, отделять реальные обстоятельства от тревожных предположений и возвращать внимание туда, где действительно находится ваша жизнь.

В течение недели мы будем наблюдать за тревогой без попытки немедленно ее подавить или заставить себя думать позитивно. Важно сначала научиться узнавать ее: замечать повторяющиеся мысли, изменения в теле, желание всё предусмотреть и проконтролировать, привычку мысленно проживать неприятные события заранее.

Постепенно вместо бесконечного погружения в возможное будущее появится другой маршрут — внимание возвращается к телу, пространству вокруг и простому вопросу: **что происходит со мной прямо сейчас?**

Главная задача недели: увидеть, как тревога создает будущее внутри наших мыслей, и научиться возвращаться из него в настоящий момент.

День 1. Что происходит со мной, когда я тревожусь

Тревога редко появляется только в виде одной мысли «мне страшно». Чаще она приходит целым состоянием, в котором мысли начинают двигаться быстрее, тело становится напряженным, а внимание словно само собой переключается на всё, что может пойти не так. Мы можем продолжать заниматься обычными делами, разговаривать, работать, готовить ужин, смотреть фильм, но часть внимания уже занята поиском возможной угрозы.

Иногда тревога ощущается очень отчетливо: сердце бьется сильнее, дыхание становится поверхностным, трудно усидеть на месте, появляется напряжение в плечах, животе или челюсти. В других случаях тело почти не замечается, а тревога проявляется прежде всего через мысли — постоянное прокручивание одного разговора, проверку, сомнения, попытки заранее предусмотреть все варианты.

Поведение тоже меняется. Хочется что-нибудь проверить, уточнить, перечитать сообщение, получить подтверждение, что всё в порядке, или, наоборот, избежать ситуации, которая кажется слишком сложной. Иногда мы начинаем делать гораздо больше, чем действительно требуется, просто потому, что появляется ощущение: если я всё проконтролирую,

тревога наконец отпустит.

Проблема в том, что такой контроль редко дает длительное облегчение. На какое-то время становится спокойнее, а затем мозг находит новую причину для беспокойства. Так формируется замкнутый круг: тревожная мысль вызывает напряжение, напряжение заставляет искать опасность, поиск опасности порождает новые тревожные мысли.

Поэтому сегодня мы не будем пытаться избавиться от тревоги. Нам важнее познакомиться с ней внимательнее и увидеть, **как именно она проявляется у вас.**

У каждого человека этот опыт выглядит по-разному. Для кого-то тревога начинается с мыслей о будущем, для кого-то — с напряжения в теле, невозможности расслабиться или желания всё перепроверить. Чем точнее вы научитесь замечать собственные признаки тревоги, тем раньше сможете понять: сейчас мое внимание снова уходит в сторону возможной угрозы.

И здесь очень важно отказаться от привычки оценивать себя. Тревога не делает вас слабым, несобранным или неспособным справляться с жизнью. Это состояние, которое когда-то сформировалось как способ защиты и теперь иногда включается там, где реальной опасности уже нет.

Сегодня достаточно просто посмотреть на него.

Практика. Дневник тревоги

В течение дня постарайтесь несколько раз остановиться в тот момент, когда заметите беспокойство, напряжение или

поток тревожных мыслей. Не нужно ждать сильного приступа тревоги — подойдет даже небольшое внутреннее беспокойство.

Запишите:

Что произошло перед тем, как я начал(а) тревожиться?

Какая мысль появилась первой?

Чего я испугался(ась)?

Что происходило в моем теле?

Что мне захотелось сделать?

Есть ли сейчас реальная опасность?

Что происходит со мной прямо сейчас?

Сегодня ваша задача — не исправить тревогу и не убедить себя, что бояться нечего. Достаточно научиться замечать ее немного раньше и внимательнее. Это первое возвращение к настоящему: я вижу, что со мной происходит, понимаю, где нахожусь, и остаюсь рядом с собой.

День 2. Тревога живет в будущем

Вчера мы учились замечать тревогу в тот момент, когда она появляется: в мыслях, ощущениях тела, привычке что-то проверять, избегать или пытаться заранее всё предусмотреть. Сегодня посмотрим, куда именно она обычно направляет наше внимание.

У тревоги есть особенность: она почти всегда рассказывает нам о том, чего еще нет. «А вдруг что-то случится?», «Что будет, если я не справлюсь?», «А если всё пойдет не так?», «Что, если это повторится?» — такие вопросы возникают совершенно естественно, особенно когда нам важно сохранить контроль над собственной жизнью.

Само по себе желание предвидеть будущее не является чем-то плохим. Мы планируем дела, оцениваем риски, готовимся к важным разговорам и принимаем решения именно потому, что способны представить последствия своих поступков. В этом есть здравый смысл и забота о себе.

Тревога начинается там, где подготовка перестает иметь точку завершения. Один вариант сменяется другим, за ним появляется третий, затем мозг начинает искать исключения и самые неблагоприятные последствия. Кажется, что еще немного размышлений наконец принесет уверенность, однако вместо нее появляется еще больше вопросов.

Особенно легко попасть в эту ловушку, когда ситуация

действительно неопределенная. Мы не знаем, как поведет себя другой человек, каким окажется результат, что произойдет через месяц или насколько хорошо всё сложится. Там, где нет точного ответа, тревога пытается создать его самостоятельно, перебирая возможные сценарии.

И постепенно происходит незаметная подмена: **мы начинаем реагировать на предполагаемое будущее так, будто оно уже стало настоящим.**

Если вы представляете неприятный разговор, тело может напрячься уже сейчас. Если думаете о возможной неудаче, можете почувствовать страх еще до того, как что-либо произошло. Если мысленно проживаете потерю, которой пока нет, появляется настоящее чувство боли. Событие остается в будущем, но реакция на него уже происходит сегодня.

Поэтому сегодня мы попробуем не спорить с тревожными мыслями и не убеждать себя, что всё обязательно будет хорошо. Нам важно сделать кое-что другое: **увидеть, куда именно тревога уводит нас из настоящего.**

Когда замечаете беспокойство, попробуйте остановиться и спросить себя:

О чем я сейчас думаю?

Это происходит прямо сейчас или я представляю возможное будущее?

Какой сценарий я уже начал(а) проживать в голове?

Что в этом сценарии известно точно, а что пока су-

ощущает только как предположение?

Иногда одного такого наблюдения уже достаточно, чтобы между вами и тревожной мыслью появилось небольшое пространство. Вы всё ещё можете испытывать страх, но начинаете видеть: перед вами не событие, а сценарий, который создал ваш ум.

Практика. В какое будущее я сейчас ушел(а)?

Сегодня каждый раз, когда замечаете тревогу, попробуйте ненадолго остановиться и записать, что именно происходит в ваших мыслях.

Ситуация, в которой я нахожусь сейчас:

О чем я думаю?

Какое будущее я представляю?

Чего я боюсь в этом будущем?

Что из этого уже происходит на самом деле?

Что пока существует только в моих мыслях?

Что происходит со мной прямо сейчас?

В конце дня посмотрите на свои записи и обратите внимание, сколько времени вы провели в событиях, которых еще нет. Не нужно считать это ошибкой или пытаться запретить себе думать о будущем. Мысль всё равно будет приходить. Важнее научиться узнавать ее и замечать момент, когда она начинает увлекать вас за собой.

Сегодня достаточно несколько раз сказать себе: **«Я сей-**

час думаю о будущем. А что происходит в моей жизни прямо сейчас?»

И на несколько секунд вернуться туда вниманием.

День 3. Где я сейчас?

Когда тревога становится сильнее, внимание легко оказывается там, где нас еще нет. Мы сидим в своей комнате, едем в транспорте, работаем или разговариваем с кем-то близким, а мысленно уже находимся в завтрашнем дне, в предстоящем разговоре, в возможной неприятности или в ситуации, которая пока существует только в нашем воображении. Тело остается здесь, а сознание словно уходит вперед и начинает проживать то, что еще не случилось.

Сегодня мы попробуем сделать обратное движение — вернуться туда, где вы действительно находитесь.

У этой практики очень простая основа. Она не требует убеждать себя, что всё хорошо, спорить с тревожными мыслями или искать положительный сценарий. Мы просто обращаем внимание на факты настоящего.

Представьте, что вы заходите в комнату и впервые смотрите на нее по-настоящему. Вы замечаете цвет стен, свет, предметы вокруг, положение собственного тела, звуки за окном. Вы чувствуете поверхность под ногами или спиной и понимаете, что в эту минуту находитесь именно здесь.

После этого можно задать себе несколько вопросов:

Где я сейчас?

Что происходит сейчас?

Что я вижу вокруг?

Что слышу?

Что чувствует мое тело?

Есть ли прямо сейчас реальная опасность?

Последний вопрос особенно важен. Он не означает, что в жизни никогда не случится ничего неприятного. Он помогает отделить сегодняшнюю реальность от того, что тревога показывает как возможное будущее.

Если вы сидите дома и переживаете из-за разговора, который состоится завтра, разговор пока не происходит. Если вы ждете результатов и представляете худший вариант, результатов пока нет. Если вы боитесь, что что-то может случиться, сама возможность еще не является событием.

Это не значит, что ваши чувства придуманы или не имеют значения. Страх настоящий, даже если его причина находится в будущем. Поэтому наша задача не в том, чтобы сказать себе «мне нечего бояться», а в том, чтобы вернуть себе ориентир: **что происходит со мной именно сейчас?**

Иногда ответ оказывается удивительно простым. Вы находитесь в комнате. Вокруг привычные вещи. Дверь закрыта. Под ногами пол. За окном обычный вечер. Вы дышите. В эту минуту ничего не требует от вас немедленного решения.

Можно немного задержаться в этом знании.

Не нужно специально добиваться полного спокойствия. Просто позвольте своему вниманию несколько мгновений побыть там, где находится тело.

Практика «Комната»

Попробуйте выполнять ее несколько раз в течение дня, особенно в тот момент, когда замечаете, что начали прокручивать тревожный сценарий.

1. Где я сейчас?

Назовите про себя место, в котором находитесь.

Я сейчас в:

2. Что происходит сейчас?

Опишите несколько фактов без предположений о будущем.

3. Что я вижу?

Найдите глазами несколько предметов вокруг и спокойно рассмотрите их.

4. Что я слышу?

Обратите внимание на ближайшие и самые тихие звуки.

5. Что чувствует мое тело?

Заметьте положение тела, точки опоры, напряжение и дыхание.

6. Есть ли прямо сейчас реальная опасность?

Да / Нет

Если ответ «нет», не нужно ничего доказывать себе дальше. Просто побудьте несколько мгновений с этим фактом.

7. Что происходит в моей жизни прямо сейчас?

После практики можно сделать несколько спокойных циклов дыхания, позволяя выдоху быть чуть длиннее вдоха, и снова посмотреть вокруг.

Эту практику можно выполнять практически незаметно для окружающих: в очереди, перед важным разговором, в транспорте, за рабочим столом или уже в постели перед сном. Со временем вопросы «Где я?» и «Что происходит сейчас?» могут стать внутренней точкой возвращения, которая

помогает заметить: мысли снова ушли далеко вперед, а вы можете спокойно прийти обратно.

Настоящее не нужно создавать. Оно уже здесь. Нужно только снова обратить к нему внимание.

День 4. Тело знает, что происходит сейчас

Когда тревога захватывает внимание, мы легко начинаем жить только в голове. Мы перебираем варианты, возвращаемся к одним и тем же мыслям, пытаемся что-то предугадать, вспоминаем прошлые разговоры и одновременно смотрим вперед, в то, что еще только может произойти. В этот момент тело часто оказывается где-то на заднем плане, хотя именно оно первым замечает, что мы напугались.

Мы можем не сразу понять, что тревожимся, но уже обнаружить напряженные плечи, сжатую челюсть, тяжесть в груди, комок в животе или желание постоянно двигаться. Дыхание становится менее свободным, мышцы словно готовятся к действию, а внимание сужается и начинает искать то, что может подтвердить опасность.

Так тело реагирует не только на реальные события, но и на то, что мы представляем. Если в голове появляется убедительный тревожный сценарий, организму бывает достаточно этой информации, чтобы начать готовиться. Именно поэтому иногда после нескольких часов беспокойства мы чувствуем себя так, будто действительно пережили что-то тяжелое, хотя внешне весь день оставался совершенно обычным.

Вернуть внимание в тело — значит дать себе возможность

снова заметить реальность, которая существует вокруг вас в эту минуту.

Почувствовать поверхность пола под ногами. Замечать, как спина соприкасается со спинкой стула. Обратить внимание на температуру воздуха, положение рук, движение грудной клетки во время дыхания. Посмотреть, насколько свободно стоят плечи, как расслаблена челюсть, где в теле сейчас есть напряжение.

Для этого не нужно заставлять себя расслабиться. Если тело напряжено, можно просто признать это: **«Сейчас мои плечи напряжены», «Я чувствую тяжесть в груди», «Мое дыхание стало поверхностным»**. Такое наблюдение уже возвращает внимание из тревожной истории к непосредственному опыту.

Особенно важно не превращать эту практику в еще одну задачу, которую нужно выполнить идеально. Сегодня нам не нужно добиться полного спокойствия, расслабить каждую мышцу или сделать дыхание совершенно ровным. Достаточно снова почувствовать себя живым человеком, который находится в конкретном месте, сидит или стоит на определенной поверхности и дышит прямо сейчас.

Когда внимание возвращается к телу, становится легче заметить разницу между тем, что происходит в настоящем, и тем, что происходит в мыслях. Тело находится здесь. Оно не может сидеть одновременно в завтрашнем дне или в событии, которое произойдет через месяц. И каждый раз, когда

мы замечаем его ощущения, у нас появляется возможность вернуться туда же.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.